

## Tárgytematika / Course Description

### Testnevelési órák terhelése

**ALTSTA1591**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2017/18/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 6/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

Általános célkitűzés olyan ismeretek szerzése, mely a testnevelési órák terhelésére vonatkozóan alkalmazva hasznos gyakorlati tapasztalatokat eredményeznek.

Specifikus célkitűzés, hogy konkrét – az elméleti foglalkozásokon megtanult -, mérési, megfigyelési szempontok alapján képesek tervezni jól terhelő órákat, és meghatározni a megfigyelt testnevelési óra terhelését.

Fejlesztési feladatok

Értsék a terhelés elméletét és vegyék észre az elmélet és a testnevelési óra közötti közvetlen kapcsolatot.

Legyenek képesek az elméleti anyagot a tervezés szintjén a testnevelési órára átfordítani. Legyenek képesek az erő, a gyorsasági és az állóképességi terhelés megtervezésére.

A testnevelési óra megtervezésekor tudják érvényre juttatni azokat az elveket, melyek az órát hatékonyá teszik.

Lássák az összefüggést a szervezési feladatok, az alkalmazott módszerek és a terhelés nagysága között, és legyenek képesek ezt elmondani az óra értékelése során.

Tudják alkalmazni a Polar pulzuszámoló monitort a terhelés utólagos értékeléséhez.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Elmélet: A terhelés elmélete: Terhelés, a terhelés folyamata. A terhelés összetevői: intenzitás, intenzitásmutatók, a tn. óra intenzitásának kiszámítása, a keringési rendszer terhelése, Karvonen módszer. Az intenzitászónák, a képességfejlesztés és a mozgástanulás viszonya. Ingersűrűség (a gyak. időtartama, a pihenő nagysága, intenzitás), terjedelem, gyakoriság, bonyolultság. Belső terhelés - elfáradási tünetek, elfáradási sajátosságok, az elfáradás szakaszai, regeneráció, túlkompensálás, alkalmazkodás, edzettség, a teljesítmény szerkezete, az állóképességi terhelés biztosítása. A testnevelési óra terhelésének módszertana.

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Gyakorlat: 3-4 fős csoportokban terhelésméleti szempontok figyelembevételével óratervezés és tartás.

Minden alkalommal más-más csoport tartja meg az órát, míg egy 3-4 fős csoport, a megadott szempontok alapján vizsgálja és elemzi azt a terhelés szempontjából.

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalmak jegyzéke

Király T. (szerk.), - Ihász F. - Csordás K.: Testnevelési órák szívfrekvencia értékeinek elemzése. Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola Győr, 1999. 135 p.

Király T. (szerk.): A testnevelés tanításának módszertana tanítók részére. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, 2001. 270 p.

Ajánlott irodalmak jegyzéke

Király T. - Mészáros J. - Szabó Zs.: A kronológiai és biológiai életkor összefüggése 6-10 éves tanulók közepes elemszámú mintáinál. In: Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola évkönyve 1998-99. Kiadó Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola Győr, 1999. 281-295.

Szakály Zs. – Király T. – Pozsgai P.: A diákok állóképessége. In.: Iskolai testnevelés és sport. Elméleti, módszertani és információs szaklap, Dialóg Campus Kiadó 2002. április, II. szám. 14-17. p

Szakály Zs. – Ihász F. – Király T. – Murai B. – Konczos Cs. (2003): Testalkat, testösszetétel és az aerob teljesítmény hosszmetseti vizsgálatának tapasztalatai női főiskolai hallgatóknál. Magyar Sporttudományi Szemle 2003/1. 30-32. p.

---